



令和6年10月給食予定献立表



綾小学校



日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をとのえる	
1 (火)	せわりコッペパン (ウィンナー・キャベツ・ケチャップ) チリコンカン	せわりコッペパン じゃがいも さとう あぶら	ウィンナー ぶたにく しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ しめじ トマト にんじん パセリ にんにく	ケチャップ しお ごしょう ケチャップ チリソース ウスターソース ワイン
2 (水)	はなやかごはん コーンかきたまじる さかなのレモンに	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こめこ さとう あげあぶら	たまご とうふ さわら	コーン にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン たまねぎ きゅうり レモンじり	7種のやさい にぼし しお しょうゆ さけ しお ごしょう しょうゆ す
3 (木)	むぎごはん、ふりかけ ごもくうどん おびてん、いんげんのごまあえ	こめ むぎ うどん さとう ごま	とりにく わかめ あぶらあげ おびてん	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ いんげん	かつおふりかけ にぼし しょうゆ さけ みりん しょうゆ
4 (金)	むぎごはん かぼちゃのそぼろに いろどりあえ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	とりにく だいちミート あつあげ わかめ かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん きゅうり こまつな	しょうゆ さけ みりん しょうゆ
7 (月)	むぎごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あつあげ わかめ みそ ぶたにく	たけのこ にんじん なら たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ しょうが	にぼし さけ みりん しょうゆ しお ごしょう
8 (火)	チーズパン ちゃんぽん だいちとごさかなのあげに	チーズパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも こめこ でんぷん あげあぶら さとう ごま	ぶたにく かまぼこ だいち かえりいりこ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ しお ごしょう しょうゆ
9 (水)	ぶたどん うおそうめんじる みかん	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ うおそうめん とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな にんじん たけのこ ねぎ みかん	しょうゆ さけ みりん しお にぼし しょうゆ さけ みりん
10 (木)	まいたけごはん けんちんじる いわしかんろに、そえきゅうり	こめ さつまいも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ いわしかんろに	まいたけ にんじん あおまめ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ きゅうり	さけ みりん しょうゆ しお にぼし しょうゆ さけ しお
11 (金)	むぎごはん マーボーとうふ ナムル	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん なら しょうが こまつな にんじん もやし せんぎりだいこん	しょうゆ みりん とうばんじゃん す しょうゆ
15 (火)	こくとうパン あきやさいのシチュー ごまじゃこサラダ	こくとうパン さつまいも あぶら こめこ パター ごま さとう ごまあぶら	さけ 調理用牛乳 なまクリーム かまぼこ ちりめん	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり	ワイン ガラスープ しお ごしょう す しょうゆ
毎月16日は、「ひむかの日」です。地産地消の食べ物を多く取り入れようという日です。綾町の食材いっぱい献立です！					
16 (水)	むぎごはん あやぶどうぶたとあきやさいのもの くきわかめのおかかあえ	こめ むぎ さつまいも さつまいも あぶら さとう さとう ごまあぶら	あやぶどうぶた くきわかめ まぐるみずに はなかつお	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ あおまめ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ
17 (木)	むぎごはん カレースープ ガーリックチキン、そえブロッコリー	こめ むぎ マカロニ パンこ あぶら	ベーコン とりにく	キャベツ こまつな かぼちゃ にんじん にんにく ブロッコリー	ガラスープ カレー しょうゆ ワイン しお ごしょう しお ごしょう さけ パセリフレーク
19 (土)	ぎょうざどん ごもくみそしる ぶどうゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ぶどうゼリー	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ なら しいたけ もやし たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ	さけ しお ごしょう オイスターソース しょうゆ にぼし
22 (火)	ミルクパン あやのきのこスパゲティ ウィンナーとコーンのソテー	ミルクパン スパゲティ あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン ミニウィンナー	しめじ エリンギ ひらたけ こまつな にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン コーン	しお ごしょう しょうゆ しお ごしょう しょうゆ
23 (水)	むぎごはん はっばうさい だいがくも	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ごま	ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ ピーマン だんご きくらげ たけのこ もやし しょうが	さけ オイスターソース しお しょうゆ ごしょう しょうゆ
24 (木)	むぎごはん とうにゅうみそしる にざかな、こんにゃく	こめ むぎ さとう	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ さば	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん こんにゃく しょうが	にぼし しょうゆ さけ みりん
25 (金)	さつまいもカレー ブルーベリーヨーグルトあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら ブルーベリージャム	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん あおまめ にんにく りんご パイン みかん おうとう(黄桃)	ガラスープ しお ごしょう カレールウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ
28 (月)	こぎつねごはん はるさめスープ じゃがいもとだいちのあおのりがらめ	こめ さとう ごま はるさめ じゃがいも こめこ でんぷん あげあぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ だいち あおのり	にんじん あおまめ えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん	しょうゆ さけ みりん しお ごしょう しょうゆ ガラスープ さけ しお
29 (火)	しよくぱん、ブルーベリージャム じゃがいものチーズに じゃことこんぶのサラダ	しよくパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら ごま さとう オリーブオイル	ウィンナー チーズ こんぶ ちりめん	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ワイン しお ごしょう す しょうゆ
30 (水)	むぎごはん ぶたにくとだいちのもの うおそうめんのすのもの	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく だいち こんぶ さつまいも うおそうめん	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ
31 (木)	むぎごはん さつまじる さかなのかわりあげ、そえきゅうり みかん	こめ むぎ さつまいも さとう こめこ パンこ あげあぶら	とりにく あつあげ みそ たら	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり みかん	にぼし さけ ウスターソース しお

給食日数 10月…21日(米飯16日 パン5日)

今月の綾町の食材:米、きゅうり、ピーマン、さつまいも、しめじ、エリンギ、ひめたけ、こんにゃく、みかん